

به‌رېوبه‌ر و سه‌رپه‌رشته‌ی رېځخراوی PHI
جېبه‌جېکړنې وانه‌کان و که‌نال
بو ته‌ندروستی پزیشکی گشتی

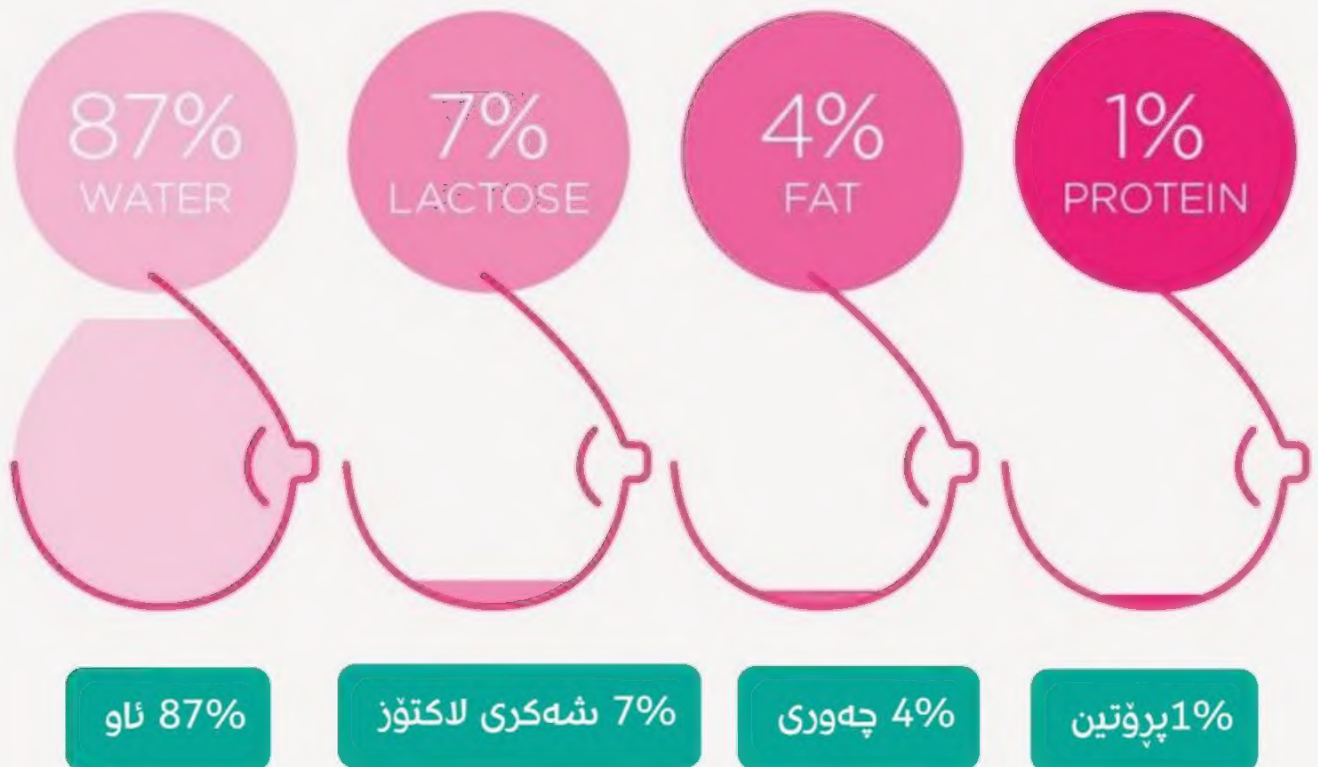


د. اسماعیل له‌ک
2023

پیکھاتہی شیری دایک چیه؟



PHI Care



بۆچى شىرى داىك گرنگە بۇ كۆرپەكەي؟

۱. تا سالىك زۆر گرنگە شىرى داىكى پى بدرىت، بۇ بەھىزبونى بەرگىرى و درى دژەتەنەكان

۲. بەھىز بونى جەستە و دوردهبىت لە دواكەوتنى گەشەي ئىسك و ماسولكە



PHI Care



۳. بەھوى پىكەتەي شىرى داىك لە زوو زوو نەخۇش كەوتن دور دەبىت

۴. دوردهبىت لە ئىسكە نەرمە، كەمخوئىنى

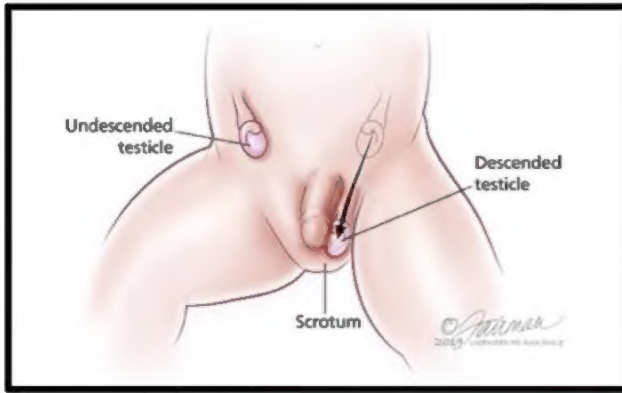
پىكەتەي شىرى داىك



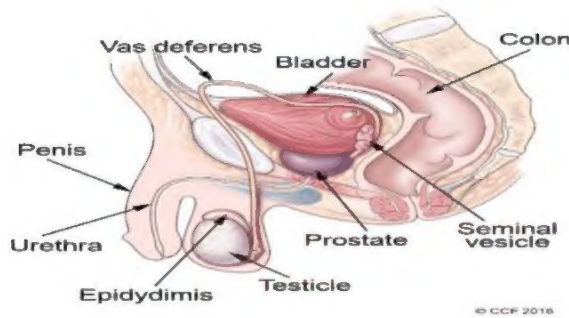
بوچی هه نديكجار له مندالي نيړينه بچوك دا گونه كان دانا به زن؟



PHI Care



زور جار له کاتی دروست بونی گونه کان
له سکی دایکی دا که ناله کان به ته وای
نابنه وه، بو نه وهی گونه کان دابه زنه خواری
له شی منداله که، نه حالتش نه گهر
پویدا به ۶ مانگ هیچ کرانه وه یه کی که نالی
نه دامي زاوړی نیړیه نه بو، نه وا به نه گهری
زور ده بیت نه شته رگهری بو بکری



بۆچى دىكتورەكان وا لەم مىندالە دەكەن



PHI Care

” دىكتورەكان كاتىك بيانەوى تىشك بۇ مىندالە
بىگرن بۇ بەشى پىشەۋەى جەستەى ۋەك سىنگ
ۋ قەفەزەى سىنگى بەم شىۋازە ئامادەى دەكەن
بۇ چۈنىەتى گرتىنى تىشكەكە بە X-ray
بۇمىندالى خوار ۳ سالان بەشىۋەىەكى دروست.

“





رەق بونى جومگە: برىتيە لەو نەخۆشيەى كەوا ھەست
بە قورس و گرانى جومگە دەكەيت، و پيويستت
بە ھيژى زيادەيە تاوھكو بتوانى ئانىشك و ئەژنۆت
بجوليئنى ئازارى زۆرى ھەيە جولاندنى قورسە



دکتۆر : پړوا سواره علی

هۆگرېوونى منال به شاشه كانه وه
كارىگه رى له سهر مېشكيان دروست
ئه كات و له ئه نجاميشدا فيرېوونى
قسه كردنيان دواده خات و ئه بېته
هوى دواكه وتنى گه شهى مېشك



PHI Care

#بۆ هاورىكانتان بنيرن

سودەكانى سەرسورھيئەرهكانى مانگو



PHI Care

كانزاي جوراو جور

دهولەمەندە بە ڤیتامین A,C,E,K

ریشال

مس و زینک

ڤیتامین B12



PHI Care

ئایا ده زانیت شامپوۆ Minoxidil پېشوتر
به شپوهی حەب بونی هه بوه بو دابه زینى
فشارى خوین به کار دهات به ریژهی 2.5
ملگم و 5ملگم، 10 ملگم بهردهست بوه .

سودەكانى خۇشى تەرەقە



شەكرەكەت كۆنترۇل
دەكات لەتەواوى رۇژەكەدا



مەترىسى نەخۇشى
دل كەم دەكاتەو



بەرگىت بەھىز دەكات
و چالاک دەكات دژى
نەخۇشەكان



PHI Care



ئىسك بەھىز و پتەو
دەكات پارىزگارى
لەشكانى دەكات



يارمەتیدەرە بۇ
پارىزگارى كردن لە خانە
شیرپەنجهیهكان و سەرەتان

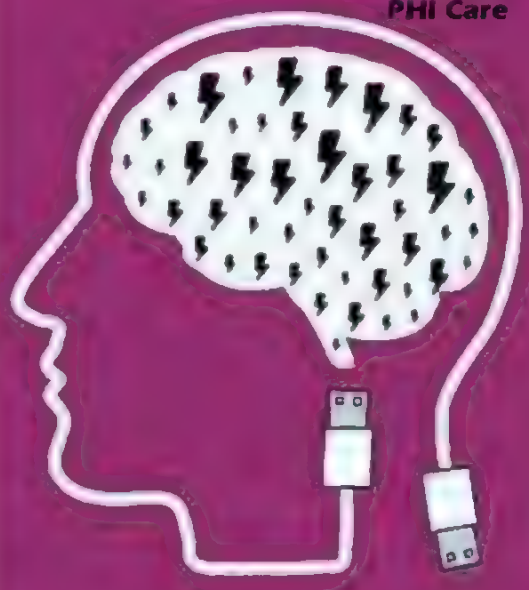


يارمەتى باشتىركردنى
بينىن دەدات و گلىنەو
تۆرى چاو دەپارىزىت

هۆکارهكانى شت لهبىر چونهوه



PHI Care



1- بهكارهينانى ههئىك دهرمى كىمابى

2- خواردنى خۇراكى خرابوو

3- كىشهى غودهى دهزهقى

4- برىندار بونى سهر و زهبرى سهر

5- كهمخهوى

6- تورهى و قهلهقى و دلخواكى

7- ماندوو بون و هىلاكى

8- لاوازى هه بونى پهيوهئى
كۆمهلايهتى لهگهئ دهوروبهر



ھۆکارەكانى تاخىر بونى سوڧى مانگانە



كىمىس ۋە تىخۇشنى
داغىنى



زىللەك بېسى
ھىلەلەشنى تىلەيدەك



دېلەك بونى
ھەلەشنى تىلەيدەك
ۋە لىكەش



ھەمەلەش
كىمىسنى تىلەيدەك



خەتەشنى ۋە
ھەلەشنى

هه‌ندیک زاراوه که‌وا بو ده‌سته‌واژه‌ی پزیشکی به‌کار دیت

Study of Blood → haematology
Study of Liver → Hepatology
Study of fungi → Mycology
Study of Algae → Phycology
Study of Virus → Virology
Study of Kidney → Nephrology
Study of Cancers → Oncology
Study of Universe → Cosmology
Study of Fruits → Pomology
Study of Birds → Ornithology
Study of Bones → Osteology
Study of Egg → Oology
Study of Dream → Oneirology
Study of Hair → Trichology
Study of Eyes → Ophthalmology

خوین / خوین زانی
جگهر / نه‌خووشی جگهر
که‌روو / لیکۆلینه‌وه له که‌روو
قه‌وزه / جیهانی قه‌وزه کردن
فایرۆس / لیکۆلینه‌وه‌ی له فایرۆس
گورچیلە / نه‌خووشی گورچیلە
شیرپه‌نجه / لیکۆلینه‌وه‌یی شیرپه‌نجه
زه‌ویی و که‌رد ناسی / لیکۆلینه‌وه‌کان
میوه سه‌وزه‌واته‌کان / لیکۆلینه‌وه‌یان
ناژه‌ل و بالنده‌کان / لیکۆلینه‌وه
ئیسک / زانینی نه‌خووشی ئیسک
هیلکه‌دان / لیکۆلینه‌وه‌ی
خه‌ون و خه‌ونناسی
قژ / نه‌خووشی قژ
چاو / نه‌خووشی چاو



سوده‌گانی ته‌ندروستیه‌گانی

شوتی



PHI Care



لیکوپین تیدایه
که‌وا نیسراحت به
له‌ش ده‌بخشن



دل ته‌ندروست
ده‌هیلنیه‌وه



نازاری نیسک و جومگه
که‌م ده‌گاته‌وه



بینین باش ده‌کات



شه‌کری سروسشتی له‌ش
ده‌پارنیزیت له‌وشک بوون



شانه‌گانی پینست
به‌زیندووی
ده‌هیلنیه‌وه



ددانه‌گانت به‌هیز
ده‌کات و پاکي
ده‌گاته‌وه



وزه‌یه‌کی باشت پی ده‌دات
بۆ له‌وه‌ی توانای به‌رگه‌گرتن
زیاد بیت بۆ کار کردن



شه‌کری خوینت به‌رز
ناکاته‌وه
بۆ که‌سانی ناسایی



هه‌رس کردن
ناسان ده‌کات





دەرمان ههیه که ده بیته هوئی وشکبوونه وهی

چاو، هه ندیک له نه خو شه کان له کاریگه ری

لاوه کی ئەمه نازانن، بوئی ده توانیت

نه خو شه که ئاگادار بکه یته وه



phi 3a60Ta

هه ندیک له و دەرمانانه ی که ده بنه هوئی وشک بوونه وهی چاو



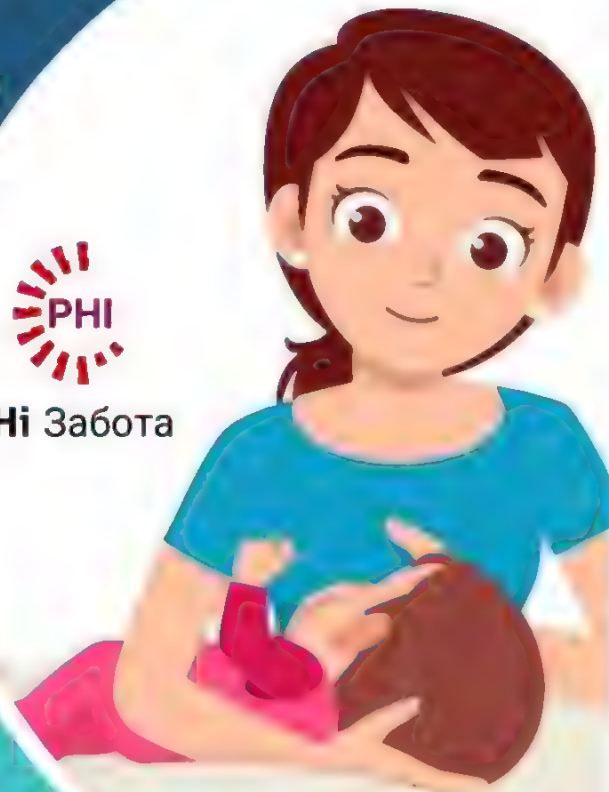
ھۆکارەکانى كەمبۇنى

شىرى ئافرىتان

ھۆكارەكانى
كەمبۇنى شىر



PHi Забота



* فشارى دەرونى بەر پرسە لەكوشتنى
ژمارەيەك خانە كەوا شىر دابىن دەكەن
* كەمخەوى
*بەرزبۇنەوہى ئاستى كۆليستروۆل، قەلەوى
*بەرزبۇنەوہى ئاستى ھۆرمۆنى كۆرتيزۆل



ئەو دەرمانانەى چاۋ وىشك دىكەن



* دەرمانەكانى دژە زىپكە
* دەرمانەكانى دىساسىيەت
* دەرمانەكانى دژە بەرزە فشارى خوين

بۇيە كەسە نزيك و نازيزەكانت
ئاكەدار بگەۋە نابىت ئەم
دەرمانانە لەخۆۋە بخورىت
دەبى دىكتۇرى تايبەت بىريار
بدات، دەرمانى پى بدات .



میتابولیزم چیه

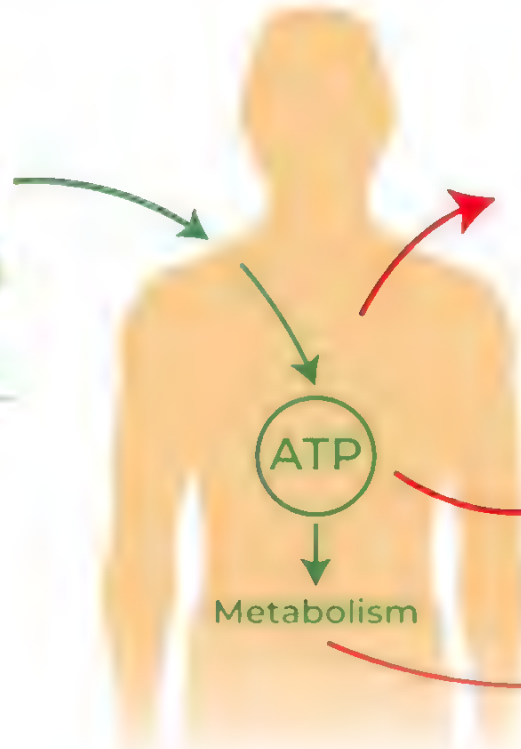
میتابولیزم (به ئینگلیزی: Metabolism) بریتییه له پرۆسهی کیمیایی (میتابولیزم) که پرووده‌دات کاتیکی جه‌سته‌ت خۆراک و خواردنه‌وه ده‌گۆریت بۆ وزه. پرۆسه‌یه‌کی ئالۆزه که کالۆری و ئۆکسجین تێکه‌ڵ ده‌کات بۆ دروستکردن و بلاوکردنه‌وه‌ی وزه. ئه‌م وزه‌یه سووته‌مه‌نی ده‌دات به کرداره‌کانی له‌ش

METABOLISM



Chemical Energy

Fats
Carbohydrates
Others



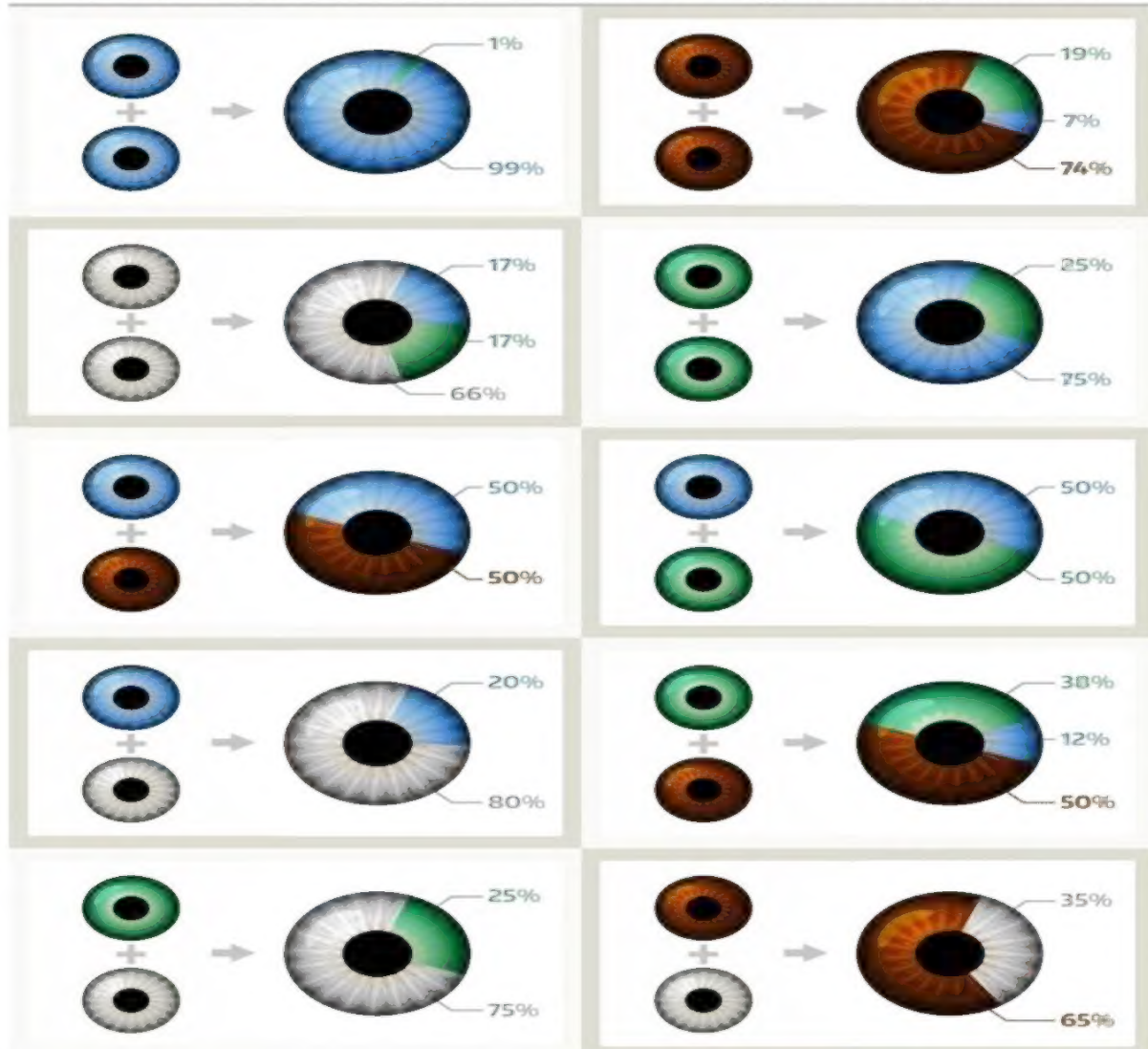
Chemical Waste



چاوه‌کان و ریژهی رهنه‌کان تیّی دا



Wahrscheinlichkeit für die Vererbung der Augenfarbe



نیشانه‌کانی که می‌تواند خوارده‌وه



ارتفاع الضغط

به‌رژپوئووهی
فشاری کوئین



صداع مزمن

ژانسه‌ه‌ی لای
پیش‌ه‌وه‌ی سه‌ر ژیاتر



التهاب المسالك
البولية

التهابات و کوئپوئووه‌ی
ره‌مل له کوئچیه



تقلب المزاج
تی‌کچوئنی میزاج



تکون حصوات
هه‌پوئنی به‌رد

سوده سەر سورھيٰنەرەکانى خەيار

فیتامین A تېدايه
کەوا گرنگە بۆ چاۋ بېنين
باشتر دەکات



PHI Care

لەش دەپاريزيت لە وشک
بوون ريژهيهکى زوري ناوي
تېدايه 95%

دژە ئۆکسانە
يارمەتيدەرە بۆ خۇراکيه
خانەکانى لەش

ريگري دەکات لە خوین بەربون
وہ دەولەمەندە بە فیتامین K



**به‌رېوبه‌ر و سه‌رپه‌رشته‌ي ريځ‌خراوي PHI
جيبه‌جيکړني وانه‌کان و که‌نال
بو ته‌ندروستي پزيشکي گشتي**



**د. اسماعيل له‌ک
2023**